

الإفراط بالماء الساخن يتسبب في جفاف الجلد بالشتاء



القاهرة: «الخليج»

حذرت هيئة الدواء المصرية من الإفراط في استخدام المياه الساخنة في غسل اليدين خلال فصل الشتاء، لأنه يزيد نسبة الإصابة بجفاف الجلد، مشيرة إلى أن الأفضل استخدام الماء الدافئ.

وأوضحت أن الجلد يكون أكثر عرضة في فصل الشتاء للإصابة بالجفاف والتشققات، لأسباب كثيرة، منها التعرض للهواء الجاف، وعدم شرب الماء بالكميات الصحية المطلوبة، واستخدام المنظفات التي تحتوي على مواد كيميائية تؤثر في سلامة الجلد.

وأضافت أن أعراض جفاف الجلد تتنوع ما بين التقشر والحكة والاحمرار، وعادة ما تكون بسيطة، إلا أنها قد تزداد وقالت إن البعض يتعامل بشكل صعب في بعض الحالات، خاصة مع حدوث التهابات أو إكزيما أو عدوى بكتيرية. خاطئ مع مشكلة جفاف الجلد، إذ يكثر من استخدام الماء الساخن فيحدث الجفاف بشكل أوسع.

وحذرت الهيئة، في الوقت نفسه، من الإكثار من استخدام الكحول لتطهير اليدين، لأنه يتسبب كذلك في ظهور أعراض جفاف الجلد.

وأشارت إلى أن الصابون والمنظفات القوية أو المعطرة قد تؤدي أيضاً إلى جفاف الجلد، لأن بها مواد كيميائية تقلل

ونصحت هيئة الدواء المصرية باستخدام أنواع مناسبة من الصابون، من نسبة الزيوت الطبيعية الموجودة على الجلد. لا تحتوي على مواد كيميائية، ويفضل التي تحتوي علي الجلوسرين، إلى جانب استخدام الماء الدافئ، وليس الساخن في غسل الأيدي أو الاستحمام، واستخدام الكريمات المرطبة، بعد الاستحمام أو غسل الأيدي مباشرة، والحرص على تجفيف الجلد بعد تعريضه للمياه، مع استخدام المرطبات المناسبة. وأشارت إلى أن ارتداء القفازات لتدفئة اليدين يساهم كثيراً في التقليل من إصابة الجلد بالجفاف. وشددت الهيئة على أهمية تناول الغذاء الصحي الغني بالأسماك والحبوب والخضروات، وشرب كميات مناسبة من الماء، لترطيب الجسم والجلد بشكل دائم

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.